

佐呂間町食育推進計画

令和8年3月

佐呂間町

目次

1	本計画の趣旨・目的	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	2
4	推進体制	2
5	佐呂間町の食をめぐる現状と課題	3
	（1）食をめぐる社会情勢の変化	3
	（2）食生活の変化と健康への影響	3
	（3）佐呂間町における食料生産の現状	4～6
	（4）給食における地場産食材	7
6	計画の基本理念	8
7	基本理念実現に向けた各目標における取り組み	9～14
8	関係者の役割と推進方向	15～16
9	ライフステージごとの食育	17～18
10	食育に関する数値目標	19
	用語解説	20～22

1 本計画の趣旨・目的

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。また、健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることや、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

しかしながら、食をめぐる環境は変化してきており、様々な問題を抱えています。高齢化が進展し健康寿命の延伸や生活習慣病の予防は引き続き課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。世帯構造の変化や中食市場の拡大が進行し、食に関する価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活の実践が困難な場面が増え、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化の衰退も危惧されています。

このような状況に対応し、国は食育に関する施策を総合的かつ計画的に進めるため、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」を作成しました。また、北海道では、令和6年3月に「心も体も食べて育とう。北海道の食がつなぐ未来」をスローガンとした「どさんこ食育推進プラン」（北海道食育推進計画【第5次】）を作成し、道内の食育を総合的・計画的に進めることとしています。

佐呂間町でも、他の地域と同様に食生活の変化に伴う様々な課題が見られますが、町内にはおいしく新鮮な食材があり、また、生産地が近く消費者と生産者の顔が見える関係が築きやすいなど、食育を行うのに恵まれた環境にあります。

このような背景を踏まえ、佐呂間町においても国や道などと連携しながら、町民皆さんの理解の下、役割分担を行い、より効果的な食育の取り組みを推進するため、「佐呂間町食育推進計画」を策定します。

（なお、本計画は、「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域農林水産物の利用促進に関する法律（六次産業化・地産地消法）」第41条に基づく「地産地消促進計画」としても位置付けることとします。）



2 本計画の位置づけ

佐呂間町食育推進計画は食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画と位置づけるとともに、計画の実施にあたっては国の「食育推進基本計画」や道の「どさんこ食育推進プラン」、町の個別計画である「佐呂間町健康づくり行動計画」、「第9次佐呂間町社会教育中期計画」との整合を図ります。

3 計画の期間

この計画の期間は令和8年度から令和12年度までの5年間とし、5年ごとに計画の見直しを行います。

なお、関係法令の改正や社会的情勢、食環境の著しい変化などによって、計画の変更が必要となった場合には、随時見直しを行うこととします。

4 推進体制

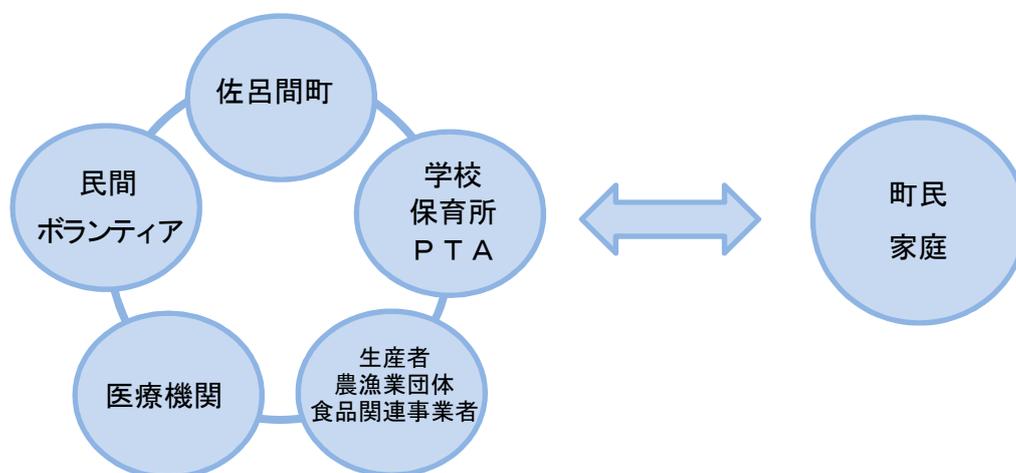
○庁内体制

佐呂間町においては、これまでも様々な取り組みを行ってきましたが、個々の取り組みから町全体としての総合的な取り組みにすることで、より効果的な推進体制を構築します。

□担当部局：農務課農業振興係

□関連部局：保健福祉課、経済課、社会教育課、学校給食センター、保育所

○推進体制



5 佐呂間町の食をめぐる現状と課題

(1) 食をめぐる社会情勢の変化

佐呂間町では、近年、少子高齢化や都市部への人口流出が進み、昭和30年代から人口が減り続けています。また、一世帯当たり人口も減少し「核家族化」「単身世帯化」が進んでいます。このような社会情勢の変化の中で、食に関する簡便化・外部化が進展してきています。

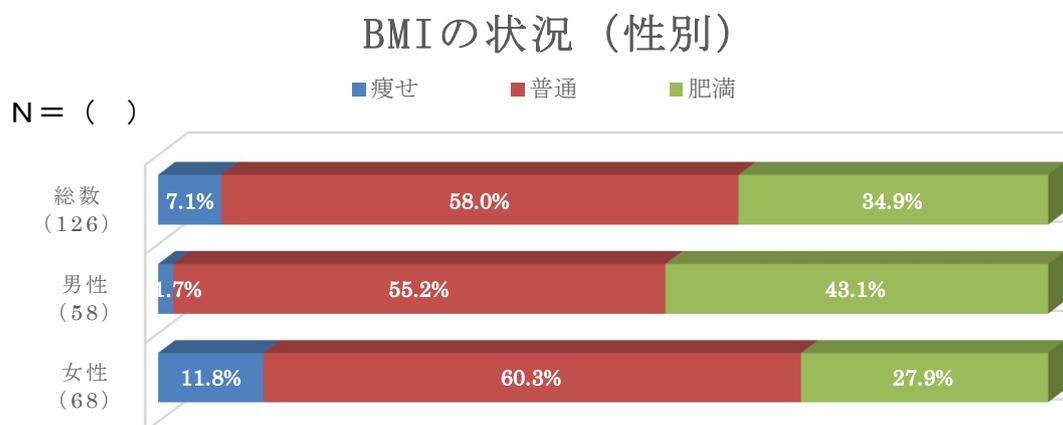
佐呂間町の人口及び世帯数、世帯当たり人員数

	人 口	世 帯 数	1世帯当たり人口
昭和30年	15,656	2,761	5.7
昭和40年	12,609	2,845	4.4
昭和50年	9,307	2,598	3.6
昭和60年	8,389	2,599	3.2
平成7年	7,252	2,504	2.9
平成12年	6,666	2,480	2.7
平成17年	6,393	2,518	2.5
平成22年	5,892	2,415	2.4
平成27年	5,362	2,311	2.3
令和2年	4,875	2,266	2.2
(国勢調査 各年10月1日)			

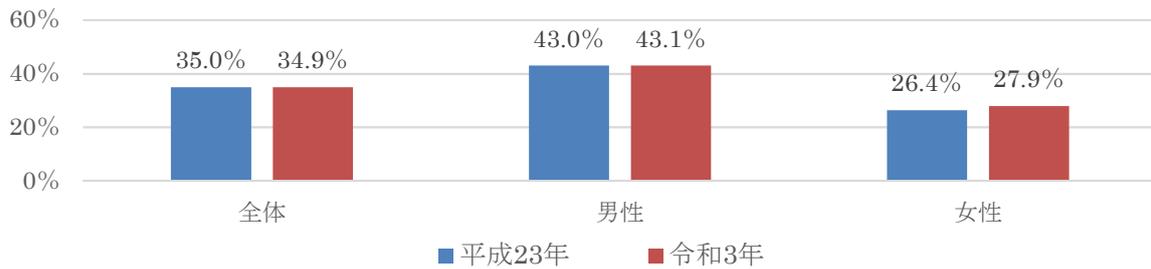
(2) 食生活の変化と健康への影響

現代の食生活は、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足に代表されるような栄養の偏りが肥満や生活習慣病の増加などが問題となってきています。この傾向は、佐呂間町においてもみられており、適切な対応が必要とされています。

・BMIの状況（令和3年度佐呂間町健康栄養基礎調査）



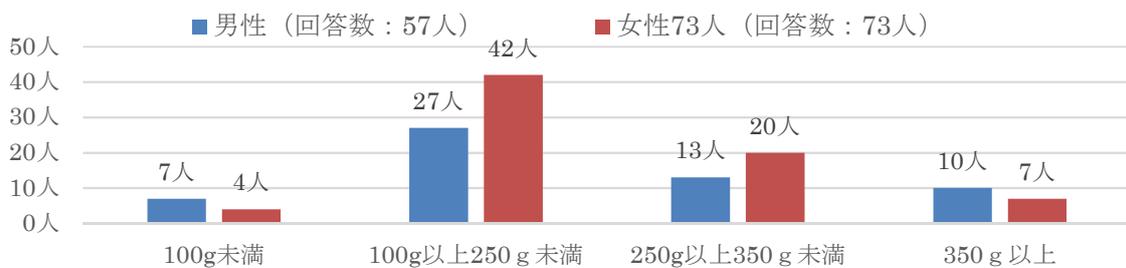
BMIが25以上の割合比率



BMIの状況を見ると全体の34.9%、男性の43.1%、女性の27.9%が「肥満」であり男性の割合が高くなっています。BMIが25以上の割合の比較では10年前（平成23年）とほとんど変わらない結果となっています。

・野菜の摂取状況（令和3年度佐呂間町健康栄養基礎調査）

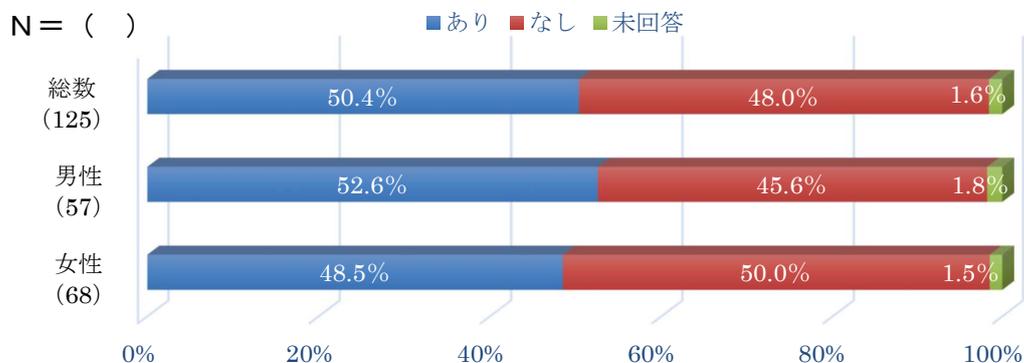
12歳以上の野菜摂取量



国が推奨している野菜摂取の目安量は一日あたり350g以上です。350g以上摂取している人数は男性では57人中10人、女性では73人中7人と野菜の摂取不足が見てとれます。

・生活習慣病の有無（令和3年度佐呂間町健康栄養基礎調査）

生活習慣病の有無



生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症・痛風・貧血・肥満などのいずれか）を有していると回答した方は全体で50.4%、男女間で大きな差はありません。

(3) 佐呂間町における食料生産の現状

佐呂間町は、総面積の約20%が農用地(畑、牧草地)です。パンや麺類の原料となる小麦と、砂糖の原料となるてん菜の栽培が耕地の約75%を占めています。他にも、本町特産の南瓜は「かぼちゃパウダー」や「かぼちゃフレーク」等の加工品としても利用されています。乳用牛約7,864頭、肉用牛約17,335頭、豚約2,849頭が飼養されています。

・農作物販売実績(令和6年)

品名	面積(ha)	数量	販売額(千円)
麦類	943	93,762俵	356,772
豆類	194	9,300俵	75,826
雑穀	149	4,337俵	47,135
てん菜	418	25,328t	362,282
しそ油	13	475kg	35,503
南瓜	62	1,349t	72,797
その他	40	1,683t	168,433
計	1,819		1,118,748

(佐呂間町農業協同組合)

・畜産物販売実績(令和6年)

品名	数量	販売額(千円)
生乳	49,401t	6,102,466
乳牛	1,285頭	339,892
肉牛	1,184頭	235,819
肉素牛	1,247頭	365,773
初生犢	2,941頭	348,397
豚	5,238頭	249,248
和牛	678頭	316,873
その他	13	2,252
計		7,960,720

(佐呂間町農業協同組合)

また、本町はオホーツク海に面したサロマ湖があり、新鮮な魚貝類が豊富でホタテ養殖の発祥の地でもあります。サロマ湖のホタテは、身が引き締まっていて食感が良く刺身としてはもちろんですが、干し貝柱や燻油漬など保存食や珍味などにも加工され食べられています。その他にも、牡蠣の養殖や北海しまえび漁などを行っており、時期になると旬の味覚を味わうことができます。

魚種別漁獲量及び漁獲額（令和6年）

魚種名	漁獲量（t）	漁獲額（千円）
にしん	35.7	9,230
さけ	443.9	443,798
ます	0.6	390
ほっけ	1.3	223
ちか	0.0	3
かれい	10.0	1,097
こまい	0.2	13
そい類	1.1	55
その他魚類	36.4	4,095
うに	10.5	13,934
えび	6.3	49,664
かに	0.0	0
いか	0.2	146
たこ	0.0	0
その他水産物	0.2	264
ほたて	11,239.8	3,151,536
かき	239.0	176,361
その他貝類	29.3	7,355
計	12,054.5	3,858,164

（佐呂間・常呂漁業協同組合）

農・漁業で豊富な資源がある佐呂間町の特色を生かした食育を推進していくことが重要となっています。



(4) 給食における地場産食材

佐呂間町学校給食センターでは、当初から給食での地場産食材の使用をすすめています。町内の食品加工業者や団体、生産者などの協力もあり、令和6年度では給食で使用されている食材のうち4.0%を佐呂間町で生産された食材を使用しています。

また、食材の提供とともに生産者が小学生に向け、食材の生産過程を教える講話を行うなど、食育に関する取り組みも行われています。

・ 給食における地場産食材の使用割合

産地	令和6年度	令和元年度
佐呂間町産	4.0%	2.5%
オホーツク管内産	16.9%	8.9%
北海道産	42.2%	48.1%
計	63.1%	59.5%

・ 佐呂間産のものが使用されている食材

牛肉 豚肉 ホタテ稚貝 かぼちゃ ズッキーニ
キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ団子 バター



6 計画の基本理念

佐呂間町の豊富な農・水産物を活かした郷土の食文化を継承・発展させ、町民が生涯にわたって健康で心豊かな生活の実現を目指す。

基本理念を実現するため、次の各目標に基づき、食育を推進します。

目標① 生涯にわたり健康で生き生きとした生活を実現する

近年、増加傾向にある肥満症や生活習慣病は、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏り、朝食の欠食などの食生活の乱れが大きな要因とされています。また、食品衛生など食品の安全性に関わる知識も健康の維持に必要です。食べ物と心や体の関係を知るとともに、体に良い食品を適切に選択し、乳・幼児期から高齢期まで、健康の維持・増進につながる取り組みを推進します。

目標② 食の楽しさ・大切さを知り充実した食生活を実現する

楽しく食事をとることは、生涯にわたり健全な心と体を培い豊かな人間性を育みます。家族や友人と食を通じてコミュニケーションを深め、楽しく食卓を囲む機会を多く持つなど、心豊かな食生活の実現に向けた取り組みを推進します。また、「もったいない」の精神を大切にし、自然の恵みに感謝することを忘れず、食品ロスを無くすなど、食を通して環境問題について考えます。

目標③ 佐呂間町の特色を生かした食生活を実現する

佐呂間町はサロマ湖をはじめ豊かな自然に恵まれ、四季折々の旬を感じさせる食材があります。消費者と生産者の距離が近く、顔の見える付き合いができ、信頼関係を築きやすい地域でもあります。各種体験活動により、本町の基幹産業である農林水産業などの、食に関連する産業の役割や現状について理解を深めるとともに、地産地消の大切さを知り、佐呂間町ならではの食育を展開できる取り組みを推進します。



近年、問題とされている「孤食」や「個食」を解消することで、栄養の偏りや食生活の乱れによる生活習慣病の予防につながり、健全な食生活を育むことができます。

また、食を通じて地域や人と接することで、豊かな人間性を育むことや地域の活性化などにもつながります。

7 基本理念実現に向けた各目標における取り組み

目標① 生涯にわたり健康で生き生きとした生活を実現する

◆食と健康の関係を知る

- ・自分の体の仕組みを知る
脳、歯、胃、小腸、大腸、骨などの仕組みを知りましょう。
- ・噛むことの大切さを知り、歯を健康に保つ
しっかり噛むことで食べ物の消化・吸収が良くなるばかりでなく、唾液の分泌が増えることで口の中が清潔に保たれ、虫歯や歯周病の予防になります。乳幼児期から様々な食の経験を通して、噛む力を育みましょう。
歯の健康は食べる楽しさにつながります。毎日の歯磨きや、カルシウムと乳製品の摂取で丈夫な歯を育てましょう。
- ・食べ物の働きを知る
米、パン、肉、魚、野菜などそれぞれの食材には違った働きがあります。それらをバランス良くとることが健康で丈夫な体を作ります。
- ・規則正しく食べる
“1日3食”を心がけ、規則正しい生活を送り、生活習慣病などを予防します。
朝食を抜くとエネルギーが体に行き届かず、体温と血糖値が上がりません。
“早寝早起き朝ごはん”で一日の良いスタートを切りましょう。
- ・自分の適量を知る
暴飲暴食や過度なダイエットは体に悪い影響を及ぼします。適量を知り、実践することが健康につながります。
- ・自分の健康状態を知る
健康診断の受診や日々の体調の変化等から、自分の健康状態を把握し適切な食事・生活に努めます。

主な取り組み・役割分担

〈家庭〉

- ・“早寝早起き朝ごはん”を心がけ、朝食の習慣化や生活リズムの向上に努めます。
- ・離乳期から色々な食品に親しみながら、食事のリズムや食事を味わって食べるなど望ましい食習慣を身に付けます。

〈学校、保育所等〉

- ・“早寝早起き朝ごはん”の推進に努めます。
- ・3食規則正しく食事を取り、生活リズムを整えることが大切であることなど、食事の重要性を理解させるとともに、望ましい食習慣の定着が図られるよう食に関する指導を行います。

〈町、保健・医療関係者〉

- ・ 健診などにおいて健康に関する正しい情報を伝え、望ましい食生活を指導します。
- ・ 妊産婦や乳幼児を持つ親を対象として、離乳食指導や栄養指導、食についての情報提供や教室活動等を実施します。
- ・ 栄養のバランスや生活習慣病と食の関わりなどについて、普及啓発や指導に努めます。
- ・ 食育の重要性について情報提供や普及啓発を行うとともに、乳・幼児期からの正しい食生活や生活習慣の確立のための離乳食や栄養、保健指導に努めます。

◆体に良い食べ物・食事のとり方を知る

- ・ 栄養のバランスをとる
食品の組合せや、一日に摂取する熱量、主食・主菜・副菜のバランスなどを考え栄養の偏り等を防ぎましょう。また、食材の栄養成分表示を確認し、体に良いものを選びましょう。
- ・ 食品の選び方（旬や栄養価、機能性など）、調理方法を学ぶ

主な取り組み・役割分担

〈家庭〉

- ・ 「どさんこ食事バランスガイド」の活用などにより、食事バランスの向上に努めます。
- ・ 中食や加工食品を利用するときも、1品の料理を加えるなど栄養のバランスを考えます。

〈学校、保育所等〉

- ・ 「学校給食摂取基準」を踏まえて、学校給食の食事内容を充実させるとともに、生きた教材として活用し、給食の時間をはじめ各教科等において、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理する能力を身に付けることができるよう、食に関する指導を行います。

〈町、保健・医療関係者〉

- ・ 栄養のバランスや生活習慣病と食の関わりなどについて、普及啓発を行います。



◆日本型食生活の良さを知る

- ・行事食や保存食、米・魚・野菜・豆類を中心としたバランスのとれた食生活の良さを
見直す
- ・日本的な箸文化などを見直し、身に付ける
- ・海外の食生活や食文化を知ることによって日本型食生活の良さに理解を深める

主な取り組み・役割分担

〈家庭〉

- ・スローフードや地元食材を使用した料理を楽しみます。

〈学校・保育所等〉

- ・給食の食材には道内・管内・町内産を積極的に使用し、児童生徒が郷土に関心を寄せる
心を育みます。
- ・日本の伝統的な食生活の伝承や食器の並べ方、箸の持ち方など和食のマナーを身に付け
る指導に努めます。

〈町〉

- ・食文化の継承等に関わる取り組みを支援します。

◆食の情報を正しく知る

- ・食品表示法などに基づく食品表示を知る
- ・国や道のホームページ、報道などから食の安全性に関する情報を収集する
- ・北海道独自で行っている表示などを知る
- ・食品衛生の知識を得る
調理工程における衛生管理や食材の保存方法などの知識を身に付けることで食中毒等
の予防につながります。

主な取り組み・役割分担

〈家庭〉

- ・日常生活の中で、買い物や料理の手伝いなどを通して、食材の選び方など、子どもたち
に「食」について教えます。

〈学校、保育所等〉

- ・給食の時間をはじめ、家庭科など関連する教科等の時間において、正しい知識・情報に
基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付けることがで
きるよう食に関する指導を行います。

〈町〉

- ・食の安全・安心に関し、食品の安全性に関わる施策等について情報を提供します。

目標② 食の楽しさ・大切さを知り充実した食生活を実現する

◆食を楽しむ

- ・家族や友人と楽しく食べる場をつくる
- ・食べることの心地良さを味わう
- ・食事のマナーを身に付ける
- ・献立を考える、器具を使う、味付け・盛りつけをする、衛生的に取り扱う

主な取り組み・役割分担

〈家庭〉

- ・家族と一緒に食事をとる楽しさを味わいます。
- ・買い物、料理、配膳の手伝いなどにより、食材の選び方、基本的な調理方法を身に付けます。

〈学校、保育所等〉

- ・学校給食を通じて食事のマナーを身に付け、友人と食べる楽しさを指導します。
- ・家庭科において食事の役割、日常食の献立、安全と衛生に留意した調理器具の管理、調理の基礎的・基本的な知識及び技術を指導します。

〈町〉

- ・教室活動などを通して、調理技術や家族・友人と食事をとる楽しさを伝えます。

〈民間・ボランティア、生産者〉

- ・教室活動などの実施・協力により、町民が食に関心を持つ機会の創出に努めます。

◆味覚を育てる

- ・食材の本来の味を知り、薄味の料理に慣れる
- ・基本味（甘味・苦味・酸味・塩味・うま味）を知る
- ・多くの食べ物の味を経験し、食べたいものを増やす
- ・旬の味覚を味わう

主な取り組み・役割分担

〈家庭〉

- ・色々な食べ物を食べ、甘味・苦味・酸味・塩味・うま味の五つの基本味を子どもたちに教え、味覚を育てます。
- ・旬の食材のおいしさなどを子どもたちに教えます。

〈学校、保育所等〉

- ・学校給食に地域で生産された旬の食材を活用し、食材本来の味を味わい、味覚を育てます。

〈町〉

- ・体験教室などを通して、佐呂間町の食の良さを伝え、佐呂間町の食材の味覚を教えます。

◆食べ物の大切さを知り、自然の恵みに感謝する

- ・地域で採れる農産物や海産物など、自然の恵みを知る
- ・洪水防止や環境保全、海域環境の保全など農林漁業、農山漁村の多面的な機能を知る
- ・食べ物と自然を大切にすることを育む
- ・廃棄などの食品ロスを少なくする
- ・環境に調和した食生活（エコクッキング）を考える
- ・「もったいない」という精神を育む

主な取り組み・役割分担

〈家庭〉

- ・農林水産業の多面的な機能や、食べ物と自然を大切にすることを子どもに伝えます。
- ・環境にやさしい食品を選んで食べ残しを減らすとともに、食材が生産されている環境について、子どもと大人が共に考え、環境に調和した食生活を実践します。

〈学校、保育所等〉

- ・学校給食を残さず食べる習慣を身に付けるとともに、環境問題について考え、食べ物を大切にし、自然の恵みや生産者等に感謝する心を育みます。

〈町〉

- ・農林水産物が生産される基盤となっている環境と食のつながりを学ぶなど、環境と調和した食生活について、普及啓発に努めます。

目標③ 佐呂間町の特色を生かした食生活を実現する

◆体験を通して佐呂間町の産業を知る

- ・食べ物の生産から流通までの流れなどを知る
- ・食べ物を育てる、作ってみる、収穫してみる
- ・五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）をつかって、自然や生き物に触れる
- ・食料の自給率などについて知る
- ・各種体験活動などに積極的に参加し、食に関する様々な体験をする
- ・生産者と消費者の信頼関係を深める

主な取り組み・役割分担

〈家庭〉

- ・農業体験や漁業体験などを通じて、農林水産業への理解を深め、生産者との信頼関係を築きます。
- ・家庭菜園での野菜作りや調理教室等への参加により、食に関わる体験を増やします。

〈学校、保育所等〉

- ・総合的な学習の時間などにおける農林水産業や食品産業での体験や学校農園などの取り組みを通じて、食べ物と自然を大切にすることを育み、地域の農林水産業に対する理解を深めます。

〈町〉

- ・町民健康菜園の貸出や消費者と生産者の交流の場の提供に努めます。

〈民間・ボランティア、生産者〉

- ・佐呂間町で採れる農・海産物を広く町民に知ってもらうために、地元食材を使用した調理教室の実施や、学校と協力し授業の一環として講話や産業体験活動の実施に努めます。
- ・親子等を対象に、魚や野菜の収穫体験を通して農水産物に対する理解を深める機会を創出します。

◆地産地消の大切さを知る

- ・日常の食事に使う食材の生産地などを知る
- ・佐呂間町で生産される農水産物の良さを理解し、旬の味が一番おいしく栄養も豊富で食材そのものの持つ本来の味であることを知る
- ・地産地消が生産者と消費者の信頼関係を構築するために大切であり、流通コストの削減や地域経済の活性化を図る上で重要であることを知り実践する
- ・町内で開催されるお祭りやイベントに積極的に参加し、地域の特産品にふれる

主な取り組み・役割分担

〈家庭〉

- ・北海道や佐呂間町で採れる新鮮な食材を食べ、地域の豊かな自然環境について子どもたちに教えます。

〈学校、保育所等〉

- ・道産・町内産の食材を学校給食等に活用し、学校教育全体を通じて食に関する指導を行い、佐呂間町の食文化、自然や産業等に対する理解を深め、郷土を愛する心を育みます。
- ・学級通信、給食だより等を活用し、保護者に学校での地元食材利用の取り組みを紹介します。

〈町〉

- ・地産地消の普及啓発、情報提供に努めます。

〈民間・ボランティア、生産者〉

- ・地元食材の生産過程等の講話や、給食への食材の提供等、子どもたちに佐呂間町産の食材の魅力を伝えます。
- ・地元食材を使った料理の紹介や調理教室の実施・協力を努めます。

8 関係者の役割と推進方向

佐呂間町においては、基本理念をベースに、地域住民や生産者、農・水産業関係団体、学校、保育所、給食センター等がそれぞれの視点で地域にあった食育の取り組みを行っています。

(1) 家庭での食育

家庭は、食生活や食習慣の形成など重要な役割を担っています。

離乳期から色々な食品に親しみながら味覚を育み、食事のリズムや味わって食べるなど望ましい食習慣を身に付けるようにします。

日常生活の中で、買い物や料理の手伝いを通して、食材の選び方や調理方法を学び、食事のマナー、地域の食材や地域で親しまれている料理、環境などへの理解を深められるよう、家族や友人と食卓を囲んで楽しい食事を心がけることが重要です。

また、加工食品等を利用するときは、1品の料理を加えて栄養のバランスを考えるなどできることからやってみることも大切です。

農業体験や漁業体験、地場産の食材を用いた料理づくりをし、体験を通じて楽しみながら五感を養い、子どもたちに「食」を教えます。

(2) 地域での食育

地域では、子どもたちやその親が、農業・漁業体験学習を通じて、「見る」「聞く」「触れる」「作る」「食べる」「味わう」という一連の流れを経験し、食べ物の生産から消費までの過程や、その地域の食文化などを学び、健全な食生活を身に付けることができるよう、関係者が連携し、ネットワークを形成しながら取り組みを進めます。

(3) 学校、保育所等での食育

小中学校などでは、給食を通じて友人と楽しく食べることや健康に関する正しい情報を伝えることなどにより望ましい食生活や食事のマナー、食文化を教えるなど学校における食に関する指導を充実します。

また、学校給食に地域で生産された旬の食材を利用することで、旬の味覚等の学習を進めるとともに、家庭科や社会科、総合的な学習の時間等に食や農林水産業などのテーマを取り上げ、生産現場を体験したり、生産者や食育の活動を行っている関係団体などの話を聞いたりすることにより、地域の産業や環境と食べ物に関わる知識などに理解を深めます。

また、PTAの行事や学校行事などを通じて、親子が一緒に食に関する理解を深め、給食だよりなどを通じて家庭との連携強化を図ります。

(4) 生産者の食育

品質の高い食品を安定的に供給することとあわせて、各種体験活動の実施、協力など学習機会の提供を通じて、地域の生産物や生産、流通に関わる人々の営みの理解を深め、その大切さを伝える取り組みなどを進めます。

(5) 行政の食育

食を通じて生活習慣病等の予防を図るため、食育に関する普及や啓発活動を推進するとともに、各個人の健康状況に応じた健康相談や運動指導の充実を図ります。

また、地域住民や農林漁業者の自主的な取り組みを支援し、協働するとともに、食育を推進するための組織づくりなど、幅広い食育の取り組みに関わっていきます。

9 ライフステージごとの食育

生涯にわたって健康で豊かな生活を送るため、各世代に応じた食育を実践する必要があります。本計画では、「乳・幼児期」「学童・思春期」「青年期」「成人期」「高齢期」に分け、各世代の特徴に応じた食育の取り組みの方向性を示し進めていきます。(年齢は目安)

① 乳・幼児期（0歳～4歳）

最も心身の発達、成長が著しく、十分な睡眠の確保やバランスのとれた食生活など生活習慣を身に付ける時期です。この時期は食事のリズムが持てる、食事を味わって食べる、食への関心が持てるなど楽しく食べる子どもが育つよう、家庭を中心として、保育所でも「食べる力」を育むことが大切です。



② 学童・思春期（5歳～15歳）

体力・運動能力が急速に高まり、心理的にあらゆるものに強い関心を示し、個が確立する時期です。肥満やむし歯などが見られる時期なので、学校、家庭などが連携し、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践していく能力を育むことが必要です。



③ 青年期（16歳～24歳）

身体の発達がほぼ完了し、心理的には社会的な役割などを自覚し、多くの生活習慣が定着する時期です。食生活の自己管理が要求される時期でもあります。外見へのこだわりなどから栄養が偏りがちになったりクラブ活動や仕事等で不規則になったりすることから、学校、家庭だけではなく社会的サポートによって健康的な食生活を身に付け、自ら健康管理できるようにすることが重要です。



④ 成人期（25歳～64歳）

心身ともに充実する成人期は働き盛りと言われる。健康的な生活習慣を維持するとともに、職場や町の健康診断を受診し、その結果を活用して疾病につながりやすい生活習慣や食習慣の改善を図ることが必要です。

また、これまでに得た食に関する様々な知識や経験を生かし、食を楽しみながら生活習慣病などを予防し、体調にあった食生活を実践することも重要です。



⑤ 高齢期（65歳以上）

退職や子どもの自立など生活環境が変化し、精神的に不安定になる時期です。高齢期のやせや低栄養は要介護や死亡のリスクにつながることから、加齢に伴う身体機能の変化を理解し、体調に配慮しつつ、適切に栄養を取り適正体重を維持する食生活を実践することが必要です。

単独の高齢世帯が増加することから、生きがいを持って暮らし、家族や友人と食事を共にするなど身体的・精神的な活動を続けることが重要です。

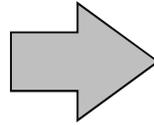
また、郷土料理の発掘や食事のマナーを指導するなど指導者としての役割が期待されます。



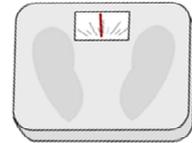
10 食育に関する数値目標

・BMIの状況

(現状値) R3	
25以上	(男性) 43.1%
	(女性) 27.9%

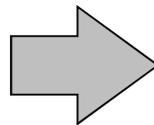


(目標値) R12	
	現状以下
	現状以下



・野菜の摂取状況

(現状値) R3	
350g以上	(男性) 17.5%
	(女性) 9.5%

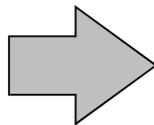


(目標値) R12	
(男性)	現状以上
(女性)	現状以上



・生活習慣病の有無

(現状値) R3	
生活習慣病	(男性) 52.6%
あり	(女性) 48.5%

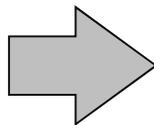


(目標値) R12	
(男性)	改善
(女性)	改善



・給食における地場産食材の使用割合

(現状値) R6	
佐呂間産	4.0%
オホーツク産	16.9%
北海道産	42.2%



(目標値) R12	
佐呂間産	10%
オホーツク産	現状以上
北海道産	現状以上



用語解説（五十音順）

○エコクッキング

毎日の食材調達から料理、食事、後片付けまで、環境に配慮するクッキングスタイル。

○核家族

夫婦のみの世帯、夫婦と未婚の子のみの世帯、ひとり親と未婚の子のみの世帯をいう。

○行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に合わせて作られる特別な食事。

○孤食

家族が違う時間に一人ひとり食事をとること。これに対し、一人ひとりが違う料理（献立）をとることを「個食」という。

○佐呂間町健康栄養基礎調査

佐呂間町健康づくり行動計画の最終評価並びに計画見直しを行うため、健康・栄養水準に関わる指標評価のデータ収集を目的とした調査。

○食育基本法

近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進することが緊要な課題となっていることを鑑み、食育に関し、基本理念を定め、国及び地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的として、平成17年に制定された法律。食育に関する基本理念については、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、食に関する感謝の念と理解、食に関する体験活動と食育推進活動の実践など7項目が定められている。

○食の外部化

女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの多様化等を背景に、家庭内で行われていた調理や食事を家庭外に依存するようになること。これに伴い食品産業においても、食料消費形態の変化に対応した調理食品や惣菜、弁当といった「中食」の提供や市場の開拓等に進展がみられ、こうした動向も含めて、「食の外部化・サービス化」という場合もある。

○食品表示法

食品に関する表示が食品を摂取する際の安全性の確保及び自主的かつ合理的な食品の選択の機会の確保に関し重要な役割を果たしていることに鑑み、販売の用に供する食品に関する表示について、基準の策定その他必要な事項を定めることにより、その適正を確保し、もって一般消費者の利益の増進を図るとともに、国民の健康の保護・増進、食品の生産・流通の円滑化、消費者の需要に即した食品の生産の振興に寄与することを目的として平成25年6月に制定・公布、令和2年4月に完全施行された法律。

○食品ロス

食べられる状態であるにもかかわらず廃棄される食品のこと。小売店での売れ残り・期限切れ、製造過程で発生する規格外品、飲食店や家庭での食べ残し・食材の余りが主な原因。

○スローフード

その地域の風土にあった伝統食的な文化・農業を大切にするという考え。ファストフードやインスタント食品ではない、手間ひまかけた料理などを指す。

○生活習慣病

食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発達と進行に関与する疾患群のこと。代表例に、がん、糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧、肥満症などがあり、日本人の約6割がこの病気により亡くなっている。

○地産地消

地域で生産されたものをその地域で消費すること。道内各地では生産者による新鮮な地場産品の直売や生産者等と消費者の交流活動など、多様な取り組みが展開されている。

○どさんこ食事バランスガイド

「何を」「どれだけ」食べたら良いかなど「食事の基本」を身に付けるために道産食材を用いて望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすくイラストで示したもの。

参考 <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/framepage/dbaransugaido.htm>

○中食

惣菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を購入して自宅で食べること。

○日本型食生活

米、魚、野菜、豆類を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的で豊かな、昭和 50 年代ごろの日本の食生活のこと。その内容は、欧米に比べて「熱量水準が体位・体格から見てほぼ満足すべき水準に達しており、たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスがとれていること、食品の種類に多様性があり、たんぱく質の中では、植物性たんぱく質が多く、水産物の割合が高い」という特徴がある。

○ BMI (Body Mass Index) 体格指数

肥満ややせの判定法。体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)。一般的に 18.5 未満がやせ、18.5 以上 25.0 未満が普通、25.0 以上で肥満と判断される (日本肥満学会)。